

**DYS-04**

June - Examination 2018

**Diploma in Yog Science Examination**

हठयोग एवं योगविज्ञान

**Paper - DYS-04****Time : 3 Hours ]****[ Max. Marks :- 100**

**Note:** The question paper is divided into three sections A, B and C. Write answers as per the given instructions.

**निर्देश :** यह प्रश्न पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

**Section - A****10 × 2 = 20**

(Very Short Answer Questions)

**Note:** Answer **all** questions. As per the nature of the question delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to 30 words. Each question carries 2 marks.

**खण्ड - 'अ'**

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- 1) (i) 'यम' शब्द का अर्थ है?
- (ii) पञ्चतन्मात्रा एवं पंचमहाभूत के नाम लिखिये।
- (iii) नाथपंथी में नाथों की संख्या कितनी है?
- (iv) हठयोग विद्या को परिभाषित कीजिये।
- (v) योगाभ्यास में बाधक तीन कारण लिखिये।
- (vi) ध्यानात्मक तीन आसनों के नाम लिखिये।
- (vii) षट्कर्मों के नाम लिखिये।
- (viii) मुँह से श्वास लेकर नासिका से कौनसे प्राणायाम में बाहर निकालते हैं।
- (ix) तारकयोग के कितने भेद हैं?
- (x) अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस कब मनाया जाता है?

### Section - B

4 × 10 = 40

(Short Answer Questions)

**Note:** Answer **any four** questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 10 marks.

### (खण्ड - ब)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- 2) योगविज्ञान के "यम क्षेत्र" का वर्णन कीजिये।
- 3) हठयोग के सप्तांगों का वर्णन कीजिये।
- 4) योगाभ्यास में सहायक कारण लिखिये।

- 5) धेरण्डसंहिता का वर्णन कीजिये।
- 6) मंत्रयोग के स्वरूप का वर्णन कीजिये।
- 7) प्राणायाम का वैज्ञानिक महत्त्व लिखिये।
- 8) योग चिकित्सा की परिसीमाओं का वर्णन कीजिये।
- 9) "अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस" पर टिप्पणी लिखिये।

### Section - C

2 × 20 = 40

(Long Answer Questions)

**Note:** Answer **any two** questions. You have to delimit your each answer maximum up to 500 words. Each question carries 20 marks.

(खण्ड - स)

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप को अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित करना है। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) राजयोग का वर्णन कीजिये।
- 11) हठयोग का वैज्ञानिक महत्त्व लिखिये।
- 12) स्वास्थ्य एवं रोग का विवेचन कीजिये।
- 13) अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की वैश्विक स्वास्थ्य में आवश्यकता लिखिये।